18.008 Kapusta hlávková s rajčiakovým pretlakom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kapusta hlávková	11,00	8,80	13,00	10,40	15,00	12,00	19,00	15,20
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
olej	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,70	0,70
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
cibuľa	0,50	0,42	0,50	0,42	0,70	0,59	0,70	0,59
rasca	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
rajčiakový pretlak	0,90	0,90	1,10	1,10	1,30	1,30	2,00	2,00
cukor kryštálový	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
hmotnosť porcie v g	110		130		160		200	

Receptúra

Výrobný postup

Očistenú, pokrájanú cibuľu opražíme na oleji, pridáme očistenú na drobno pokrájanú kapustu, rascu, soľ, podlejeme vodou a dusíme. Pridáme na sucho opraženú múku rozriedenú vodou a rajčiakový pretlak. Dochutíme soľou, cukrom a povaríme.
Podávame k pečenému mäsu, sekanej, karbonátku a vareným zemiakom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	Vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	361	87	1,71	3,3	1,8	11,2	2,6	47,6	0,6	0,036	0,0	0,0	11,8	0,5
B	464	111	2,10	4,3	2,5	14,3	3,1	56,6	0,8	0,046	0,0	0,0	14,4	0,7
C	569	137	2,52	5,4	3,1	17,5	3,7	66,8	0,9	0,057	0,1	0,1	17,0	0,8
D	746	179	3,20	7,5	4,3	22,0	4,7	85,3	1,2	0,081	0,1	0,1	22,8	1,0